“Esta serie de estudios es una herramienta valiosa para integrar a los miembros del Grupo pequeño en la investigación aplicativa de la Biblia.

La idea es conducir a los participantes a escudriñar el texto bíblico, incorporando las verdades contenidas en él. Sobre todo, anhelamos que el maravilloso Señor, revelado en las páginas sagradas, encuentre lugar en el corazón de cada adorador.

“Porque están dos o tres congregados en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos” Mateo 18:20





Estilo De Vida

Serie de Estudios para Grupos Pequeños



Estilo De Vida

Serie de Estudios para Grupos Pequeños



Expediente

Producción Ejecutiva: División Sudamericana (UA, UB, UCh, UE, UP, UPN, UPS, UU, UCB, UCOB, ULB, UNB, UNeB, UNoB, USB, USeB)

Título: ESTILO DE VIDA

Categoría: Grupos Pequeños

Serie preparada por: Unión Peruana del Sur

Coordinación General: Pr. Everon Donato (DSA)

Diagramación y Diseño: Elder Alcantara

Índice

1. EL AGUA
2. EL DESCANSO
3. EL EJERCICIO
4. LA LUZ
5. EL AIRE PURO
6. LA ALIMENTACIÓN
7. LA TEMPERANCIA
8. ESPERANZA EN DIOS
9. LA VESTIMENTA
10. CUIDA LA SALUD DE TU CORAZÓN
11. UNA PERSONA DE INFLUENCIA POSITIVA
12. ¿QUÉ ES EL ESTRÉS?

Programa

Las cuatro etapas de un grupo pequeño:



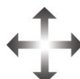
Confraternización: Recepción, colocando la conversación al día y rompiendo el hielo



Adoración: Cánticos, oración, meditación, testimonios y estudio



Estudio comparado de la Biblia: Énfasis en la aplicación del texto para la vida



Testimonio: Planificación evangelizadora del grupo. Oración intercesora

Ideales del Grupo

1. Nombre del grupo: ________________________________
2. Nuestro lema: ________________________________
3. Nuestra oración: ________________________________
4. Himno oficial: ________________________________
5. Nuestra bandera: ________________________________
6. Nuestro texto bíblico: ________________________________

PRESENTACIÓN

Los grupos pequeños son una estructura indispensable para el crecimiento armonioso de la iglesia. Forma parte de una comunidad relacional, no es apenas un privilegio, sino una necesidad para que los cristianos experimenten los valores del reino. Los grupos pequeños son esenciales para el pastoreo, discipular a los nuevos convertidos, capacitar a los líderes y desarrollar sus dones espirituales.

Esta serie de lecciones fue preparada para que cada participante de los grupos pequeños disfrute de temas variados a través de un lenguaje relacional. El contenido de este material está destinado ayudar a los miembros de la iglesia de América del Sur a crecer en tres áreas esenciales de la vida de un discípulo: comunión, relacionamiento y misión.

Nuestro deseo es que este material conduzca a una vida de gozo en Cristo, promoviendo reflexiones profundas y los cambios necesarios para experimentar el verdadero discipulado.

¡Éxito!

Pr. Everon Dias Donato
Ministerio Personal - DSA

01
El Agua

ROMPIENDO EL HIELO

¿Sabía usted que aproximadamente el 70 por ciento de su cuerpo es agua? ¿El 75 por ciento de sus músculos es agua? ¿El 85 por ciento de sus células cerebrales es agua? ¿El 82 por ciento de su sangre es agua? ¿El 25 por ciento de sus huesos es agua?

INTRODUCCION

Por ello, se dice que el agua es la sustancia más importante que contiene nuestro cuerpo. Más de la mitad de nuestro peso total es agua.

El agua es el mayor componente de la sangre. Nuestro cuerpo necesita de agua para enfriarse y limpiarse. La pérdida del 20 al 22 por ciento del agua en nuestro cuerpo podría ser muy peligrosa. Perdemos unos dos litros de agua por día cuando respiramos, cuando transpiramos, y en los desechos del cuerpo como el sudor, la orina, etc.

Toda el agua del mundo está dividida así: el 97 por ciento es salada, el 2 por ciento es hielo, y tan solo el 1 por ciento del agua del mundo es dulce, y de allí bebemos. Por ellos, debemos hacer todo lo posible para preservarla, evitando desperdiciarla y utilizándola en forma sabia.

TEXTO PARA ESTUDIO: Apocalipsis 22:17

DEBATE

I. CONOCIENDO EL TEXTO

BENFICIOS QUE PRODUCEN BEBER AGUA?

El reconocido médico, Dr. F. Batmanghelidj, en su libro titulado “Agua para la salud, para la sanidad, para la vida”, destaca algunos de los beneficios de mantener el cuerpo correctamente hidratado:

El agua es el principal lubricante en los espacios entre las articulaciones, ayudando a prevenir la artritis y el dolor de espalda.

El agua aumenta la eficacia del sistema inmunológico.

El agua evita que las arterias se obstruyan en el corazón y el cerebro y, por tanto, ayuda a reducir el riesgo de ataque al corazón y de derrame cerebral.

El agua está directamente relacionada con la función cerebral: se la necesita también para la producción eficaz de neurotransmisores, incluyendo la serotonina; se la necesita para la producción de hormonas que el cerebro fabrica, como la melatonina; puede evitar el trastorno por déficit de atención, y asimismo mejora nuestra capacidad de concentración.

El agua ayuda a evitar la pérdida de memoria a medida que envejecemos, reduciendo el riesgo de enfermedades degenerativas como el Alzheimer, la esclerosis múltiple, el Parkinson y la enfermedad de Lou Gehrig (debilidad y atrofia muscular).

El agua afecta nuestro aspecto, afinando nuestra piel y dejándole un lustre resplandeciente; también reduce los efectos del envejecimiento.

Por lo tanto, el agua es uno de los más importantes elementos curativos que Dios, en su sabiduría, la ha puesto en la naturaleza para que esté a nuestra disposición. De esta manera, se puede afirmar que no existe remedio de los más variados y benéficos que los efectos del agua.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Debe recordarse que lo importante es mantener el ciclo de cada dos horas, para que se realice el efecto restaurador en el organismo y se produzca la desintoxicación y buen funcionamiento del cuerpo. Para ello, se sugiere el siguiente plan para beber de 6 a 8 vasos de agua por día:

a. Primer vaso 06:00 am

b. Segundo vaso 08:00 am

c. Tercer vaso 10:00 am

d. Cuarto vaso 12:00 m

e. Quinto vaso 02:00 pm

f. Sexto vaso 04:00 pm

g. Séptimo vaso 06:00 pm

h. Octavo vaso 08:00 pm

III. APLICANDO EL TEXTO

Nuestro cuerpo también recibe prodigiosos beneficios mediante el uso del agua por fuera. Los usos más comunes del agua por fuera son mediante los baños. Existen tres tipos de baños:

1. Baños de salud - Se realiza una sola vez cada 24 horas

2. Baños de higiene - Se realiza a cualquier momento

3. Terapéutico - Los más conocidos son los de hidroterapia que emplean vapor y agua para curar enfermedades, mejorar la circulación y ayudar a eliminar toxinas.

Para pensar: Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. Su empleo conveniente favorece la salud. Es la bebida que Dios proveyó para apagar la sed de los animales y del hombre. Ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a resistir la enfermedad.

02
El Descanso

ROMPIENDO EL HIELO

Comentar. El descanso es uno de los sanadores esenciales conocidos por la humanidad. Cuando usted se enferma, lo primero que hace es acostarse en su cama hasta que se recupere, porque el poder restaurador del descanso es clave para recuperar la salud. Nuestro cuerpo ha sido diseñado de tal manera que no puede funcionar sin período adecuado de reposo. ¿Para mantener un nivel óptimo de salud es necesario equilibrar la actividad y el descanso?

INTRODUCCIÓN

Además del descanso diario, nuestro organismo necesita el descanso semanal (ritmo de los seis) y el anual (periódico de vacaciones). Las consecuencias del exceso de trabajo pueden terminar en fatiga física y mental.

TEXTO PARA ESTUDIO: Éxodo 20:8-11

DEBATE

I. CONOCIENDO EL TEXTO

a. Fortalece el sistema inmunológico, contribuyendo a la protección contra las enfermedades.

b. Promueve la eficiencia física y mental, mejorando el rendimiento académico.

c. Ayuda a la curación de las heridas, quebradura, dislocación, infección, estrés y traumas emocionales.

d. Durante el descanso el organismo se recupera, y elimina los desechos metabólicos, asimismo las glándulas restauran la energía de nuestros sistemas biológicos.

e. El sueño regula la liberación de importantes hormonas: crecimiento, cortisona, melatonina y leptina que tiene influencia directa sobre el apetito y el control de peso.

f. El sueño retrasa el proceso de envejecimiento, y algunos dicen que es uno de los secretos más importantes para prevenir las arrugas.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

El Dr. Don Colbert declara: "la preparación para descansar en la noche comienza durante el día". A continuación algunas pautas sobre cómo lograr un buen descanso:

a. Haga ejercicio moderado. Cualquier forma de ejercicio le ayudara a aflojar las tensiones musculares y aumentar la absorción de oxígeno. El ejercicio debe ser hecho por lo menos tres horas antes de irse a la cama.

b. Respire profundamente. La respiración abdominal es un sedante disponible y siempre seguro.

c. Camine al aire libre. Caminar en la quietud del atardecer o la noche relaja y da la oportunidad para meditar sobre la naturaleza y su Creador.

d. Tome un baño caliente. Ducharse o sumergirse en agua caliente tiene efecto de relajamiento en todo el cuerpo.

e. Hágase masajes. Es otra forma excelente de relajar los músculos cansados y tensos. Si puede, compre una máquina de masajes de mano y aplíquese usted mismo.

f. Escuche música a bajo volumen. Se dice que la música calma el corazón enfurecido. Escuchar música clásica y cristiana prepara para un profundo sueño.

g. Apague las luces. La luz trastorna nuestra respuesta hormonal en la noche. Cuando la luz pierde intensidad, la hormona melatonina es segregada al flujo sanguíneo haciendo que tenga sueño.

h. Cene austeramente. Cene una comida liviana pero sana, cuatro horas antes de irse a la cama.

III. APLICANDO EL TEXTO

- Aparte tiempo para reposar y relajarse.
- Mida sus fuerzas al trabajar.
- Mejore su capacidad de trabajo por medio de la práctica y la capacitación.
- Aprenda a relajarse durante el trabajo.
- Dedique tiempo a la familia.
- Cada dos horas interrumpa su trabajo durante cinco minutos
- Haga cuidadosamente planes para tener vacaciones interesantes.
- Dedique un día a la semana a reposar de sus actividades.

Para pensar: Éxodo 33:14 Y él dijo: Mi presencia irá contigo, y te daré descanso

03
El Ejercicio

ROMPIENDO EL HIELO

Existe el dicho: “El que no encuentra tiempo para hacer ejercicio, encuentra tiempo para estar enfermo”. La mayoría de la gente se “oxida” en vez de desgastarse, debido a que no tiene por costumbre ejercitar todos sus músculos.

INTRODUCCIÓN

El monte Whitney, en la Sierra Nevada en California, es el más alto de los EE.UU, con 435 metros de altitud. Hulda Crooks subió la montaña 15 veces, siguiendo con éxito el camino con más de 33 kilómetros. Una parte de la caminata incluye un trecho con abismos con la extensión de 600 metros en zihzag.

¿Qué existe de especial en esta mujer? Bueno, es que ella tiene 80 años de edad. La Sra. Crooks, que comenzó a subir montañas a los 65 años, es una cristiana sincera y disfruta de una excelente salud. Parte de esto es el resultado del ejercicio físico que ella hace diariamente.

TEXTO PARA ESTUDIO: Génesis 2:15

DEBATE

I. CONOCIENDO EL TEXTO

El ejercicio es uno de los componentes más importantes del estilo de vida. La práctica del deporte y los ejercicio físicos pueden hacer por la humanidad lo que no podrían alcanzar millones de médicos. El ejercicio no solo afecta el TIEMPO que tuvimos, sino también cuan SANOS vivimos. A continuación algunos beneficios del ejercicio:

a. Mejora la capacidad aeróbica. Incrementa el número de los glóbulos rojos, lo que significa más oxígeno y más combustible para

las células. Como resultado la persona tiene mayor energía para trabajar y para resistir las enfermedades.

b. Previene el cáncer. El simple movimiento y el ejercicio disminuye el riesgo de ciertos cánceres, como el de pecho, colon, y posiblemente de endometrio y próstata.

c. Fortalece el músculo cardiaco. Disminuye el ritmo del pulso en estado de reposo. El corazón trabaja menos y se prolonga la vida.

d. Normaliza la presión sanguínea. Si está alta, el ejercicio hace que bajen ambas; la sistólica y la diastólica. Si está baja, la sube a un nivel normal.

e. Promueve mejor circulación de la sangre. La sangre lleva oxígeno y sustancia nutritivos a todo el organismo. Además, recoge los desechos metabólicos y los lleva a los riñones, los pulmones y la piel, en donde son eliminados.

f. Relaja los músculos tensos. Ayuda a eliminar las emociones negativas que se han acumulado, reduciendo el enojo y la frustración.

g. Carga de energía eléctrica al cerebro y a las células nerviosas. Produce mayor equilibrio entre el sistema voluntario y el autónomo.

h. Ayuda a la digestión. Promueve la actividad intestinal y reduce la constipación.

i. Fortalece los músculos, huesos y ligamentos. Evita la perdida de minerales de los huesos, por lo cual ayuda a evitar la osteoporosis.

j. Agudiza el poder mental. Aumenta la capacidad de pensar.

k. Embellece la figura. Ayuda a deshacerse del exceso de grasa, no sólo al quemar calorías, sino al mejorar el metabolismo.

l. Retrasa el proceso de envejecimiento. Produce antioxidantes.

m. Estimula en el cerebro la producción de endorfinas. Esta sustancia provee una sensación de bienestar y aumenta la resistencia al dolor.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Un antiguo proverbio dice: “Todos tenemos dos médicos, la pierna derecha y la pierna izquierda”. Para utilizar estos dos médicos, usted puede hacer lo siguiente:

1. Elija un lugar y hora del día que sea cómodo para hacer ejercicios y cumpla con su compromiso como si se tratara de una cita de negocios.

2. Haga ejercicios aeróbicos 2 ó 3 veces por semana. Lo ideal es hacerlo diariamente. El ejercicio en el gimnasio, por bien dirigido que sea, no puede sustituir a la recreación aeróbica.

3. Realice ejercicios de estiramiento unos 5 a 10 minutos para entrar en calor; el estiramiento es importante para evitar los dolores y desgarres (ejercite tus pies, piernas, tronco, brazos y cabeza). Luego camine o corra unos 20 a 30 minutos, lo suficiente para aumentar el ritmo de su reparación. Finalmente, siga caminando con lentitud por 4 o 5 minutos para estar como al comienzo.

4. Si no está acostumbrado a ejercitarse comience caminando solamente 5 minutos 3 veces por semana y gradualmente aumente 30 minutos 3 veces por semana.

III. APLICANDO EL TEXTO

Para pensar: En todos estos casos un ejercicio físico bien dirigido resultaría un remedio eficaz. En algunos casos es indispensable para la recuperación de la salud. La voluntad acompaña al trabajo manual; y lo que necesitan esos inválidos es que se les despierte la voluntad. Cuando la voluntad duerme, la imaginación se vuelve anormal y se hace imposible resistir a la enfermedad. M.C, Pág. 183.

04
La Luz

ROMPIENDO EL HIELO

¿Sabías que el Sol, por el efecto gravitacional de su masa, domina el sistema planetario que incluye a la Tierra?

INTRODUCCIÓN

Mediante la radiación de su energía electromagnética, aporta directa o indirectamente toda la energía que mantiene la vida en la Tierra, porque todo el alimento y el combustible procede en última instancia de las plantas que utilizan la energía de la luz del Sol.

TEXTO PARA ESTUDIO: Génesis 1:14

DEBATE

I. CONOCIENDO EL TEXTO

El sol es la principal fuente de energía para nuestro planeta, "sin luz solar no podría haber vida", sin embargo, tan poco se comprende los beneficios de la luz solar, que lo único que sabemos es que el exceso del sol produce cáncer. De allí que en nuestra sociedad vivimos aislados del sol, incluso en nuestros hogares, viviendo la mayor parte del tiempo, detrás de una ventana que desvía la preciada y curativa luz solar.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

El reconocido Dr. Vernon en su clásico libro New Start, presenta una serie de beneficios de la luz solar, los cuales influyen tanto en el ambiente como en la persona que los recibe. A continuación enumeraremos algunos de ellos:

a. Regula la temperatura y la humedad, manteniéndolas a niveles que permiten la existencia y la preservación de la vida.

b. Actúa como desinfectante y germicida, destruyendo hongos, bacterias y gérmenes dañinos para la salud. Los rayos infrarrojos (acción física), y los rayos ultravioletas (acción química), eliminan todo tipo de virus y gérmenes del ambiente.

c. Fabrica la vitamina "D" a partir del colesterol y de algunos esteroles derivados de las plantas que se depositan debajo de nuestra piel. La vitamina "D" ayuda a la absorción intestinal del calcio y del fosforo (15′ a 30´ de exposición).

d. Estimula a la glándula pineal para que produzca melatonina, la cual aumenta la producción de las glándulas endocrinas que estimulan las funciones vitales. La melatonina también retarda el avance del cáncer.

e. Equilibra el nivel de melatonina (sustancia química presente en el cuerpo y que prevalece en las personas que experimentan depresión especialmente durante los meses de invierno, cuando es menor la exposición a la luz solar).

f. En cantidades adecuadas, la luz solar hace que la piel se mantenga suave y flexible y le imparta un brillo saludable, aumentando su resistencia a las enfermedades infecciosas.

g. Ayuda a mantener la concentración optima de los gases que respiramos (20% de O_2 y 1% de CO_2). Estos gases en mayor concentración pueden destruir la vida.

h. Disminuye el ritmo cardiaco en estado de reposo. Fortalece el musculo del corazón aumentando su eficiencia y rendimiento.

i. Fortalece el sistema inmunológico. Aumenta la capacidad que tienen los glóbulos rojos para transportar oxígeno, hace que los neutrófilos sean más eficientes en la ingestión de gérmenes, aumenta el número de Linfocitos B y T en la sangre.

j. Reduce en los diabéticos el nivel de azúcar, y tiende a normalizarlo en los que sufren hipoglucemia.

k. Provee energía para convertir el bióxido de carbono y el agua en carbohidratos por medio de las plantas. Sin este proceso, los animales y los seres humanos podrían llegar a morir de hambre.

III. APLICANDO EL TEXTO

• Nunca mire directamente al sol, puede provocar daños a la retina y al nervio óptico. Recuerde que los ojos se queman más fácilmente que cualquier otra parte del cuerpo; sea cuidadoso y protéjalos.

• Abra su habitación al sol. El que duerme en un cuarto sin sol, arriesga su salud y su vida.

• Dosifique su exposición al sol. Una prolongada exposición al sol puede dañar la piel e incrementar el riesgo de cáncer a la piel y acelerar el proceso de envejecimiento.

• Tome baños de sol antes de las 10 de la mañana o después de las tres de la tarde, cuando los rayos solares caen en forma oblicua. Evite el sol del mediodía.

• Escoja el mejor horario, busque el mejor lugar y comience con una exposición frontal de cinco minutos, y de otros cinco por la espalda, aumentando en dosis de 5 minutos, hasta a un máximo de 30 minutos.

Para pensar: Si no hubiera luz solar toda la vegetación perecería, la vida animal moriría y la vida humana no podría existir. Si desea que su hogar sea agradable y acogedor, ilumínelo con aire y sol. Ningún cuarto es adecuado para servir como dormitorio a menos que pueda abrirse de par en par cada día para dar acceso al aire y a la luz del sol.

05
Aire Puro

ROMPIENDO EL HIELO

¿Puede una persona vivir durante varias semanas sin comer? ¿Puede vivir varios días sin agua? pero sin respirar, no podemos vivir más de dos o tres minutos. Las células que resultan más afectadas por falta de oxígeno, se encuentran en el cerebro, especialmente las neuronas que tienen que ver con la razón, la voluntad, el juicio y las emociones.

INTRODUCCIÓN

El oxígeno contenido en el aire resulta imprescindible para que los alimentos se quemen en nuestras células y produzcan la energía necesaria para la vida, y sólo tenemos una forma de conseguir ese oxigeno: respirando.

El cuerpo humano está compuesto por alrededor de 100 billones de células y todas necesitan oxígeno. Tan vital es el oxígeno para el cuerpo que todo un sistema está dedicado a obtener oxigeno de la atmósfera. El circuito completo del oxígeno requiere alrededor de un minuto. Si falta oxigeno por solo un coto tiempo, puede producirse daños irreparables en el cerebro, y en pocos minutos puede causar la muerte.

TEXTO PARA ESTUDIO: Hechos 17:24-25

DEBATE

I. CONOCIENDO EL TEXTO

a. El oxígeno que fluye a través de nuestro cerebro ayuda a generar corriente eléctrica que nos permite pensar.

b. Provee fuerza muscular al llegar a los músculos y combinarse con la glucosa.

c. Ayuda a nuestra memoria, nuestra agilidad mental y nuestra capacidad para trabajar en forma más efectiva.

d. Despierta el apetito, permite una digestión más completa de los alimentos e induce un sueño más sereno y profundo.

e. Proviene el desarrollo de alergias como asma, fiebre del heno y eccemas.

f. Crea una atmosfera saludable y ayuda a tener mejores condiciones de trabajo.

g. Es vital en la formación de proteínas en las plantas.

h. Proporciona el oxígeno indispensable para que podamos respirar.

i. Es un medio para realizar todo tipo de combustiones. La combustión permite obtener energía celular y funcionamiento de diversas maquinarias.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discuta en el grupo:
El Dr. Don Hawley, afirmó: "La respiración incorrecta produce somnolencia y susceptibilidad a la enfermedad. La respiración poco profunda no sólo produce un efecto adverso contra los pulmones, sino que el estómago, el hígado y el cerebro resultan también afectados. Por otra parte, la buena respiración calma los nervios e induce a un sueño profundo y reparador". A continuación, algunas sugerencias:

1. Respire bien. La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión, y produce sueño sano y reparador. Podríamos pensar que no tenemos problemas con la respiración, sin embargo, muchos de nosotros no respiramos como deberíamos hacerlo.

2. Inhale profundamente por la nariz y expulse todo el aire por la boca.

Note como se aplana naturalmente su abdomen. Si su abdomen se expande como un globo, usted está respirando correctamente, Inhalar por la nariz es sumamente importante debido a que controla la humedad y la temperatura del aire que ingresa a los pulmones, además de servir como filtro.

3. Mantenga una buena postura. Párese y siéntese derecho y erguido. Mantenga los hombres hacia atrás y hacia abajo. Cuesta acostumbrarse, pero hágalo por su salud.

4. Procure vivir en un ambiente donde haya árboles y vegetación. En caso contrario, es necesario hacer salidas al campo (en familia es mucho más agradable), donde se pueda tomar el aire puro correctamente.

5. Lea en voz alta. Cante y haga ejercicio para aumentar la eficiencia de sus pulmones.

6. Mantenga el aire circulando. Abra las ventanas completamente y deje que entre el aire en las habitaciones de su casa, en su oficina, etc.

7. Inicie el día con unas diez respiraciones profundas, en un lugar abierto.

8. Aproveche todas las ocasiones que se presenten para salir al campo. Respire a todo pulmón.

III. APLICANDO EL TEXTO

Para pensar: La influencia del aire puro y fresco hace que la sangre circule en forma saludable por el organismo. Refresca el cuerpo, y tiende a fortalecerlo y a hacerlo saludable, mientras que al mismo tiempo su influencia se siente en forma definida en la mente, pues imparte cierto grado de compostura y serenidad. Excita el apetito, y hace que la digestión sea más perfecta, induciendo un sueño sano y dulce.

06
La Alimentación

ROMPIENDO EL HIELO

La alimentación es el hábito que más influye en nuestra salud. No sólo el tipo de comida, sino también el momento y la forma de tomarla, afectan decididamente a nuestro organismo. Por ello, V. G. Heisler, médico de la fundación Rockefeller decía: “su dieta, lo que come, influye grandemente en la rapidez con que su organismo envejece, y por consiguiente en la duración de la vida”. La elección adecuada de los alimentos llega a ser muy importante para quien desee tener salud, felicidad y longevidad.

El doctor Osler, famoso médico canadiense declaro: “El 90% de todas las enfermedades, sin contar la infecciones y los accidentes, están relacionadas con la alimentación”.

TEXTO PARA ESTUDIO: Génesis 1:29

DEBATE

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Una buena alimentación requiere del consumo de alimentos sencillos, frescos y variados que cumplan con las siguientes características:

1. Nutritivo. Para obtener un menú nutritivo, se debe tener en cuenta las necesidades nutricionales de cada uno de los miembros de la familia. Estas necesidades varían según la edad, sexo, talla, peso, actividad diaria, clima y estado fisiológico.

2. Presentable y atractivo. Debe combinarse los colores y la forma de los alimentos. Ej. Las alverjitas verdes con tomate, zanahoria, carne (vegetal) en salsa roja con arroz o puré de papas.

3. Agradable al paladar. El sabor, olor y consistencia deben ir combinados para dar mayor gusto a las comidas. Evite el uso de pimienta, comino, ajinomoto, ají de toda clase, mostaza, palillo y otros similares.

4. Económico. Se preparará a base de alimentos de menor costo, pero nutritivos; eligiendo los alimentos de la estación. Los alimentos deben en buen estado para aprovecharlos totalmente y evitar desperdicios.

5. No debe encerrar peligro para la salud. Se debe tener mucha higiene en la preparación de las comidas; lavándose bien las manos, usando todos los utensilios limpios, lavando bien los alimentos sobre todo si se ingiere crudo.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

a. Regularice el horario de sus 3 comidas al día: 1ra. COMPLETA (reguladores, constructores y energéticos); 2da. COMPLETA: Máximo tres potajes diferentes, menos proteínas y más cereales; 3ra. LIVIANA: Lo mejor es frutas y tostadas. Favorece el sueño permite la restauración del sistema digestivo, evita la absorción de toxinas, contribuye a la longevidad y economiza la energía vital.

b. Acostúmbrese a beber agua pura en los intervalos (2 horas después de las comidas y media hora antes).

c. Cambie el sartén por el horno, las frituras por los asados, intente aderezar sin aceite. Cuando el alimento esté listo puede añadir aceite de oliva. Los alimentos preparados fríos son mejores.

d. Consuma la fruta preferentemente a la hora del desayuno y de la cena. No mezclar frutas dulces con frutas ácidas.

e. En el desayuno: comer primero las frutas (solas), después el cereal y la opción proteica. En el almuerzo: comer primero las ensaladas crudas, después los otros platos. Siempre comer los alimentos crudos primeros. La OMS recomienda 5 frutas al día.

f. Las verduras deben consumirse en cantidades suficientes a la hora del almuerzo en forma de ensaladas crudas, vegetales al vapor, germinadas, etc.

g. Evite ingerir comida “chatarra”. Tanto las comidas chatarras como las “comidas rápidas” cuestan, pero los resultados de haberlas comido son: indigestión, dolores de cabeza, resfriados, hemorroides, diabetes, cáncer, etc.

III. APLICANDO EL TEXTO

- Las comidas deben ser a horas fijas. Para que haya buena asimilación, debe haber buena masticación.

- Asegúrese de no llevar más alimento a su boca, antes de haber pasado el anterior.

- No consuma líquidos con las comidas, pues éste lavará la saliva y los jugos gástricos, haciendo difícil la digestión.

- Después de tomar algún alimento (desayuno o almuerzo), debe pasar por lo menos 5 horas para que sea digerido; en este lapso, no coma nada, en vez de eso, tome agua.

- Recuerde: “desayune como rey, almuerce como príncipe y cene como mendigo”.

Para pensar: Debo comer regularmente los alimentos más saludables para producir la sangre de mejor calidad, y no debería trabajar con intemperancia si está en mí el poder impedirlo.

Cuando he violado las leyes que Dios ha implantado en mi ser, debo arrepentirme y llevar a cabo una reforma, y colocarme en la condición más favorable bajo el cuidado de los médicos que Dios ha provisto: el aire puro, el agua pura, y la valiosa luz del sol de propiedades curativas.

07
La Temperancia

ROMPIENDO EL HIELO

Temperancia viene del latín (temperantia) que significa moderación, templanza. Temperancia es la moderación de todo lo que promueve la salud y la abstinencia de todo lo perjudicial. Todos los excesos, aun de cosas buenas, ¿pueden deteriorar nuestro organismo? Nuestra salud física y mental es conservada por lo que comemos; si nuestros apetitos no están bajo el control de una mente activa y sana, si no somos temperantes en todo lo que comemos y bebemos, no tendremos un estado mental y físico sano.

INTRODUCCION

Todo hábito malsano producirá una condición malsana en el sistema, y la delicada y viviente maquinaria humana resultará perjudicada, asimismo no podrá realizar su trabajo debidamente.

La complacencia del apetito es la mayor causa de la debilidad física y mental, es el cimiento del decaimiento que se nota por todas partes.

TEXTO PARA ESTUDIO: Gálatas 5:22-23

DEBATE

I. CONOCIENDO EL TEXTO

a. Beber licor. Se están usando hoy día mas bebidas embriagantes que en ninguna época anterior. Cuando voluntariamente se complace el apetito por la bebida embriagante, el hombre lleva a sus labios el trago que rebaja a aquel que fue hecho a la imagen de Dios a un nivel inferior al de las bestias. Nueve de cada diez personas que son llevadas a la cárcel, están relacionados con el licor.

b. Beber gaseosas y café. Una lata de gaseosa contiene de 8 a 10 cucharaditas de azúcar refinada, lo cual reduce al 50% la habilidad de las células blancas para defender el cuerpo contra la enferme-

dad. Las gaseosas tipo “cola” son más peligrosas aún, contienen la tercera parte de la cafeína que hay en una taza de café. El estímulo que recibimos del café es producido por la cafeína y también por el contenido de azúcar. El peligro es que se ha encontrado que la cafeína causa úlceras en los animales y en algunos seres humanos. El ácido carbónico en las gaseosas es lo que la hace efervescente, haciéndolas definitivamente dañinas para los ojos y puede empeorar la miopía.

c. Trabajo excesivo. Es malo trabajar con exceso, pero los resultados de la flojera son más temibles. La ociosidad conduce a la práctica de hábitos corrompidos y degradados. Puede descansar del esfuerzo físico sin estar ocioso, haciendo una lectura edificante, entre otras.

d. Comida Chatarra. Usted estará pensando en los Hod Dogs, hamburguesas, papas fritas, etc., pero las jamonadas, mortadelas, yogurts y leches “saborizadas”, entre otras también se clasifican dentro de la comida chatarra. No se deje engañar en el proceso de “fortificación” y añadidura de “vitaminas y minerales” inorgánicos no es más que eliminar las propiedades naturales de los alimentos, para agregar químicos, aditivos y conservantes que hacen daño a su salud.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

El ser humano es el único ser vivo que destruye voluntariamente se salud con sustancias tóxicas. La nocividad del café, del té, de las bebidas alcohólicas, y sobre todo el tabaco y las drogas, han sido demostradas científicamente.

La intemperancia en el verdadero sentido de la palabra, está en la base de la mayor parte de las enfermedades de la vida, y anualmente destruye decenas de millares de personas. La intemperancia no se limita al uso de licores embriagantes, tiene un sentido más amplio, e incluye la complacencia dañina de cualquier apetito o pasión.

Constantemente estamos tentados a excedernos. Los que quieran conservar sus facultades íntegras deben observar estricta temperancia en el uso de las cosas buenas, así como una total abstinencia de toda complacencia perjudicial o degradante.

III. APLICANDO EL TEXTO

1. Las generaciones jóvenes están rodeadas de provocaciones calculadas para tentar el apetito. Especialmente en nuestras grandes ciudades, se facilita toda forma de complacencia y se invita a disfrutarla.

2. Aquellos que, como el Daniel bíblico, se nieguen a contaminarse, cosecharán la recompensa de sus hábitos temperantes. Con su mayor físico y poder de resistencia, tienen un depósito bancario al cual pueden acudir en caso de emergencia.

3. Se insiste muchas veces en que para quitar a la juventud el gusto por la literatura pasional o indigna, debe proporcionársela una clase mejor de literatura de imaginación. Pero esto es como intentar curar a un borracho dándole, en vez de aguardiente, bebidas fermentadas más suaves, como vino, cerveza o sidra.

4. El uso de estas bebidas fomentaría continuamente la sed de estimulantes más activos. La única seguridad para el borracho y la única salvaguardia para el hombre temperante es la abstinencia de todo lo perjudicial.

Para pensar: La intemperancia en el comer es a menudo causa de enfermedad, y lo que más necesita la naturaleza es ser aliviada de la carga inoportuna que se le impuso. En muchos casos de enfermedad, el mejor remedio para el paciente es un corto ayuno, que omita una o dos comidas, para que es un corto ayuno, para que descansen los órganos rendidos por el trabajo de la digestión. Muchas veces el seguir durante algunos días una dieta de frutas ha proporcionado gran alivio a personas que trabajaban intelectualmente; y un corto período de completa abstinencia, seguido de un régimen alimenticio sencillo y moderado, ha restablecido al enfermo por el solo esfuerzo de la naturaleza. Un régimen de abstinencia por uno o dos meses convencerá a muchos pacientes de que la sobriedad favorece la salud

08
Esperanza en Dios

ROMPIENDO EL HIELO

¿La gente está viviendo vidas más largas o corta? ¿Las personas están teniendo esperanza hoy?

INTRODUCCIÓN

Esperanza en Dios es el remedio por excelencia, el más importante, es el principio. Dios es quien ha provisto los otros 7 remedios naturales gratuitos, por eso nos llama y anima a que confiemos en Él, obedeciendo las leyes que ha establecido en nuestro cuerpo. La verdadera recuperación física empieza con una limpieza de nuestros pensamientos y sentimientos. Todas las acciones buenas o malas que afectan nuestra salud se originan en nuestra mente. Si continuamos deseando comidas pocas o nada saludables y practicamos otros hábitos malsanos correremos el riesgo de enfermarnos.

TEXTO PARA ESTUDIO: Tito 2:13

DEBATE

I. CONOCIENDO EL TEXTO

a. Por medio de la fe "la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve" (Hebreos 11: 1), podemos estar seguros, creer que lo hará porque lo ha prometido.

b. El primer y más importante paso: Venga a Cristo tal como está. Acéptelo como su Salvador personal. "Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar." (S. Mateo 11:28.) Es su única esperanza. Ha cometido errores, ha sido arrastrado por la tentación. Pero puede recurrir a la sangre de Cristo para presentar a Dios, los méritos del Salvador crucificado y resucitado como propios.

c. De ese modo, mediante la ofrenda de sí mismo hecha por Cristo, el inocente en lugar del culpable, se remueven todos los obstáculos y el amor perdonador de Dios puede fluir en ricos raudales de misericordia en favor del hombre caído.

d. Venga a Él y pídale perdón por sus pecados del pasado, recuerde "al que sabe hacer lo bueno, y no lo hace, le es pecado" (Santiago 4: 17), incluso por los malos hábitos que destruyen su salud.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

1. Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo. No es que se necesite esto para que Dios sepa lo que somos, sino a fin de capacitarnos para recibirlo. La oración no baja a Dios hasta nosotros, antes bien nos eleva a Él. Dice Jesús: "Todo cuanto pidiereis en la oración, creed que lo recibisteis ya; y lo tendréis" (S. Marcos 11: 24.) Hay una condición en esta promesa: que pidamos conforme a la voluntad de Dios. Pero es la voluntad de Dios limpiarnos de pecado, hacernos hijos suyos y ponernos en actitud de vivir una vida santa. De modo que podemos pedir a Dios estas bendiciones, creer que las recibimos y agradecerle por haberlas recibido. Diga: "Lo creo; así es, no porque lo sienta, sino porque Dios lo ha prometido."

2. Establezca una vida de estudio de la Santa Biblia y de las enseñanzas del Señor Jesús. ¡Si desea conocer al Salvador, estudie las Santas Escrituras! Dice Jesús: "Ellas son las que dan testimonio de mí" (S. Juan 5: 39).

3. Desarrolle el hábito de pasar tiempo con Dios en oración como lo hace con un buen amigo. Permita que Él conozca sus preocupaciones, luchas y gozos. Al hacerlo, aprenderá a amarlo, a esperar y a confiar más en Él.

4. Comparta la vida de Cristo y las ocho reglas de oro para la salud con otros. Al compartir estas preciosas verdades y principios con otros ellos recibirán una gran bendición y usted se sentirá satisfecho.

5. Nunca se dé por vencido. Toda victoria obtenida sobre las prácticas que destruyen su salud, sumará años de calidad a su vida y gran felicidad.

6. Conságrese a Dios todas las mañanas; haga de esto su primer trabajo. Sea su oración: "Tómame ¡oh Señor! Como enteramente tuyo. Pongo todos mis planes a tus pies. Úsame hoy en tu servicio. Mora conmigo, y sea toda mi obra hecha en ti" Ahora bien, ya que se ha consagrado a Jesús, no vuelva atrás, no se separe de Él, mas todos los días diga: "Soy de Cristo; pertenezco a él".

III. APLICANDO EL TEXTO

Para pensar: Vivimos en un mundo donde la ruina, la enfermedad y la pobreza nos circunda. Es hora de tener salud gratuita, solamente cuidando nuestro cuerpo, pues, somos creación de Dios, el único y verdadero Dios que desea tener contacto personal con cada uno de nosotros, ya que Él es un ser personal igual que nosotros somos seres personales.

09
La Vestimenta

ROMPIENDO EL HIELO

Es importante que hablemos del vestuario correcto en el cristiano, porque sabemos que el cristiano debe de marcar diferencia con el mundo.

INTRODUCCIÓN

La vestimenta nos puede señalar la identidad de una persona. En muchos países existen varios grupos étnicos que pueden ser diferenciados, además de otras cosas, por su vestimenta (su traje regional). Incluso hay países que tienen una forma de vestir que los caracteriza. También puede mostrar la ocupación de una persona o la actividad que está realizando.

La ropa para:

1 - Casa

3 - Trabajo

2 - Escuela

4 - Deporte.

TEXTO PARA ESTUDIO: 1 Timoteo 2:9

DEBATE

I. CONOCIENDO EL TEXTO

La Biblia también nos puede indicar la identidad de una persona, por ejemplo:

1 - Los judíos tenían una ropa con una característica que Dios les había dado (Lv.19.19).

2 - Las doncellas del pueblo usaban un velo como símbolo de su castidad (Gen.24.65).

3 - Las doncellas, hijas de reyes, usaban un traje (vestido) de diversos colores (2Sam.13.18).

También puede mostrarnos la ocupación de una persona, por ejemplo:

1 - Los reyes se vestían de ropas reales (Hc.12.21; 1Rey.22.10).

2 - Los sacerdotes vestían un traje que Dios les había especificado, que los distinguía de la demás gente del pueblo (Ex.28.1, 2, 4,40- 43).

3 - Las rameras usaban un velo que probablemente era un velo que cubría todo el cuerpo, además se adornaban mucho, o sea, querían lucir sensuales (Apc.17.4; Gén.38.14, 19). Tamar nos muestra la forma de vestir de una ramera, no era judía.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discuta con el grupo:

1. Si el vestuario revela la identidad y la actividad de una persona, podemos decir que el cristiano debe de vestir de una forma que le identifique, porque es un pueblo especial para Dios (1Ped.2, 9).

2. Pablo dice que el vestido debe ser decoroso, con pudor y modestia (1Tim.2.9).

Atavío: el arreglo personal.

Decoro: la ropa que adorna el arreglo.

Pudor: del sentido de vergüenza, es decir ‘discreción’.

Modestia: la prudencia o el buen juicio al arreglarse."El arreglo personal debe ser con ropa que adorne, ropa discreta según la prudencia de la persona".

La Biblia no especifica cuál o qué ropa es prudente, no dice las medidas que debe de tener un vestido, pantalones, etc., para que sea prudente. Ahí es en donde debemos usar nuestro buen juicio.

3. Pablo también menciona los peinados ostentosos (que de sus orígenes del griego significa un cabello trenzado, o rizado, etc.), oro, perlas, vestidos costosos. Pablo no está diciendo que es pecado adornase con tales cosas, lo que pasa es que pablo está hablando con un hebraísmo que se puede decir así: no solo con... sino también con... esto lo podemos ver claramente en (1Ped.3.3,

4. también lo podemos ver en (Jn.6.27). Lo que Pablo quiere que veamos es que primero debemos de adornar nuestra identidad, el adorno interno de las buenas obras (v.10).

III. APLICANDO EL TEXTO

Discuta con el grupos:

1 - Vemos hermanos lo importante que es saber arreglarnos.

2 - Porque la gente del mundo puede tomar conclusiones a partir de nuestra forma de vestir.

3 - Es por eso que debemos de hacer uso de prudencia para vestirnos de una manera 'discreta'.

Para pensar: Podemos ver la ropa que Dios preparó para Adán y Eva. Ellos en un principio estaban desnudos y luego se cubrieron con ramas (Gén.3.7), lo cual Dios no se los permitió, porque vemos que les hizo túnicas de pieles (v.21).

10

Cuida la Salud de Tu Corazón

ROMPIENDO EL HIELO

Parece que cada semana sale una nueva recomendación para proteger la salud de nuestro corazón. Desde hace tiempo, por supuesto, se ha recomendado una dieta baja en grasa y un régimen diario de ejercicio cardiovascular. También se recomienda una revisión del nivel del colesterol y los triglicéridos.

A fin de cuentas, uno a veces no sabe qué comer. De todos modos, seguimos escuchando las noticias de salud, porque nos parece recomendable cuidar la salud del corazón. Después de todo, si el corazón deja de latir, no importan qué tan sano estén las otras partes de nuestro cuerpo; ya no hay vida.

INTRODUCCIÓN

La Biblia también nos instruye a cuidar la salud de nuestro corazón, aunque no se refiere precisamente al órgano que reside en el pecho y bombea la sangre. Así como nos esmeramos en cuidar la salud de nuestro corazón físico, también nos conviene cuidar el estado de nuestro corazón en el sentido bíblico.

TEMA PARA ESTUDIO: Lucas 6:43-45

DEBATE

I. CONOCIENDO EL TEXTO

1. Jesús acaba de decirnos en los versículos anteriores que no nos enfoquemos tanto en las faltas de otras personas, sino que más bien nos ocupemos de nuestro propio crecimiento. Oyendo esto, sin embargo, podríamos cometer el error de pensar que lo que tenemos que cambiar son nuestras acciones.

2. Podríamos creer que lo que hace falta es un gran esfuerzo por

cambiar nuestra forma de hablar o de actuar. Pero esto sería un error. Sería como tratar de amarrar manzanas a las ramas de un pino, o pegarle uvas a un encino. No se logra ningún cambio verdadero.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discuta con el grupo:

1. El corazón determina la calidad de vida

Jesús nos enseña aquí que la calidad de nuestro corazón determina nuestros hechos. Si tu corazón es malo, cualquier esfuerzo que hagas por ser bueno sólo resultará en hipocresía o frustración. Si alguien tira un barril de productos químicos al pozo que surte una ciudad, ¿cuál reacción tiene más sentido: tratar de purificar toda el agua, o sacar el barril? Lógicamente, hay que ir a la fuente. De igual modo, si nuestras vidas se van a acercar a la norma que Dios desea, el corazón tiene que cambiar. La ley que Dios nos da en su Palabra nos sirve para radiografiar el verdadero estado de nuestro corazón.

¿Cómo puede ser transformado nuestro corazón, si no está en buenas condiciones? La Biblia nos da la respuesta. Ezequiel 36:26: En este pasaje vemos la relación entre el corazón y la obediencia, pues Dios declara que es sólo como resultado de la transformación de su corazón que los hombres podrán obedecer sus leyes. Pero nos dice algo más: nos dice que Él es quien transforma el corazón. No podemos transformar nuestro propio corazón.

Si tú estás tratando de vivir la vida cristiana y agradar a Dios con el mismo corazón que tenías cuando naciste, te vas a frustrar. No lo podrás hacer. ¡Necesitas un trasplante de corazón! Te hace falta que Dios te cambie el corazón por uno nuevo.

¿Cómo sucede esto? ¿Cómo puedes recibir ese nuevo corazón que sólo Dios puede darte? Pablo nos dice en Rom. 10:8-10.

Aquí está la respuesta. Si crees en Cristo de corazón, y reconoces verbalmente y públicamente su señorío, Dios te cambiará el corazón.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discuta con el grupo:

1. El corazón necesita protección para mantener la calidad de vida

Podemos ver esto en el pasaje que estudiamos. Jesús dice: El que es bueno, de la bondad que atesora en el corazón produce el bien. El corazón es como una bodega o caja fuerte donde guardamos todo lo que más nos importa. Lo que atesoras en tu corazón determina su calidad.

Nos acercamos a Dios con el corazón manchado con el pecado y le decimos, ¿qué haré con ella? Dios nos da un corazón nuevo y nos dice: Ahora hazlo mejor. Si quieres usar bien ese corazón nuevo que Dios te ha dado, tienes que escoger bien lo que vas a atesorar.

Lo que perjudica tu corazón es la falta de protección.

Salomón lo dijo en Proverbios 4:23: Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de Él mana la vida. El corazón precisa de cuidado para no extraviarse, para no distraerse, para no volver a los viejos caminos.

Esto significa que hay cosas que no debemos de mirar. Significa que hay conversaciones que no debemos de tener. Significa que hay amigos con quienes no debemos de pasar mucho tiempo, porque su presencia le hace mal al corazón.

Para pensar: Cuando enterraron al gran misionero David Livingstone, lo llevaron a su nativa Inglaterra. Sin embargo, su corazón fue enterrado en su África querida. Al pie de un gran árbol en un pequeño pueblo africano, los indígenas cavaron un hoyo y colocaron allí el corazón del misionero a quien amaban y respetaban, y que había dado su vida en servicio al Señor y a ellos.

Si tu corazón fuera enterrado en el lugar que tú más amaste en esta vida, ¿dónde estaría? ¿Se encontraría en tu cartera o tu billetera? ¿Estaría en algún espacio en la oficina? ¿Dónde está tu corazón? Cuídalo.

11
Una Persona de Influencia Positiva

ROMPIENDO EL HIELO

Muchas personas con su vida y ejemplo han influido positivamente sobre la humanidad. Leonardo da Vinci influyó en la pintura mundial con su cuadro "La Mona Lisa" y "La Ultima Cena". Isaac Newton afectó al mundo con la ley de la gravedad universal.

INTRODUCCIÓN

Abraham fue un hombre de gran influencia en el mundo cristiano, pues es considerado el amigo de Dios y el padre de la fe. Veamos algunas cualidades que tenía Abraham y que lo llevaron a dejar huellas imborrables.

TEXTO PARA ESTUDIO: Génesis 12:4-8

DEBATE

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discuta con el grupo:

1. Abraham una persona obediente (génesis 12:4)

- Dios le ordenó que dejara su tierra y el obedeció. (V.1, 4)
- Dios dice que el obedecer es mejor que los sacrificios. (1Samuel 15:22)
- Dios le ordenó que sacrificara a su hijo Isaac y él obedeció. (Génesis 22:1-3)
- Dios no permitió que matara a su hijo porque obedeció. (Génesis 22:12)
- Dios quiere que yo le obedezca, que me aparte de todo aquello que a Él no le agrada: pleitos, celos, envidias, chismes, alcoholismo, brujería…

- Si le obedezco, Él me va a engrandecer y convertir en una persona de gran influencia a favor de mi familia, mi país y el mundo entero.

- ¿Usted quiere obedecer al Señor? Hágalo ahora mismo y su vida cambiará.

II. APLICANDO EL TEXTO

Discuta con el grupo:

1. Abraham una persona espiritual (Gen. 12:7, 8)

- Abraham oía la voz de Dios porque era espiritual
- Ser espiritual es: Amar a Dios por encima de amigos, parientes, familiares, esposo, esposa, hijos…
- Ser espiritual es: apartar tiempo para estar a solas con Dios. (Altar)
- Ser espiritual es: Depender de Dios, tomarlo en cuenta en todas las decisiones pequeñas ygrandes de nuestra vida.
- Una persona espiritual ora, lee la Biblia, asiste a la iglesia, y testifica.
- Una persona espiritual ora por su familia, por su país, por el mundo entero.
- Una persona espiritual nunca fracasará.

  Ej. David y Goliat; Daniel en el foso, tres hebreos en el horno.

Para pensar: Hoy es un día especial para que entregue su vida a Jesús. Él quiere perdonar sus pecados y convertirlo en una persona de influencia, ¡Venga hoy a Jesús!

12
¿Qué es el Estres?

ROMPIENDO EL HIELO

Es muy posible que a pesar de que te has entregado al Salvador, o de que has buscado ayuda, hoy día te sientas afligido, sientas angustia y presión; y también es seguro de que no eres la única persona que se siente o se ha sentido así, grandes hombres como el Rey David se sentían como tú.

INTRODUCCIÓN

No podemos negar que todo hombre y mujer, aun los adolescentes y niños pasan por esta clase de sentimientos; sentimiento que se puede convertir en problema, que hoy en día es común y se le nombre con el término de "Estrés".

TEXTO PARA ESTUDIO: Salmos 25:16-17

DEBATE

I. CONCOCIENDO EL TEXTO

Discuta con el grupo:

1. ¿Qué es el estrés?

El estrés (stress) es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa y se percibe mayor rapidez en los latidos del corazón. Es inevitable experimentar cierto grado de estrés en la vida y en ocasiones apropiadas resulta benéfico.

2. ¿Por qué se produce el estrés?:

En principio, se trata de una respuesta normal del organismo ante las situaciones de peligro. En respuesta a las situaciones de emboscada, el organismo se prepara para combatir o huir, mediante la

secreción de sustancias como la adrenalina, producida principalmente en unas glándulas llamadas "suprarrenales" o "adrenales".

David debió haber experimentado esto cuando huía para salvar su vida en diferentes circunstancias de su existencia. La adrenalina se disemina por toda la sangre y es percibida por receptores especiales en distintos lugares del organismo, que responden para prepararse para la acción:

Utilidad del estrés:

En condiciones apropiadas (si estamos en medio de un incendio, nos ataca una fiera, o un vehículo está a punto de atropellarnos), los cambios provocados por el estrés resultan muy convenientes, pues nos preparan de manera instantánea para responder oportunamente y poner nuestra vida a salvo. Muchas personas en medio de situaciones de peligro desarrollan fuerza insospechada, saltan grandes obstáculos o realizan maniobras prodigiosas.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discuta con el grupo:
Etapa 1: Reacción de alarma: Se inicia cuando el cuerpo reconoce que debe enfrentar alguna demanda del ambiente, que implica peligro, cambio o adaptación. Nos volvemos más sensibles y alertas, la respiración y latidos del corazón se aceleran, los músculos se tensan y se puede presentar sudor, palidez, desesperación, etc. En esta etapa utilizamos estrategias de enfrentamiento.

Etapa 2: Resistencia: El organismo inicia la búsqueda de su equilibrio reparando los daños causados por el estado de alarma. Cuando esto sucede, los recursos físicos y emocionales se agotan y se hacen más claros los síntomas de desgaste.

Etapa 3: Agotamiento: Se emplean cada vez más los mecanismos de defensa ineficientes. Algunos pierden contacto con la realidad y se dan señales de desorden o trastorno mental.

III. APLICANDO EL TEXTO

Tener buena condición física: Nos da más capacidad de resistir el estrés y la tensión (resistencia cardiovascular, flexibilidad y buen funcionamiento muscular.

Descanso: El descanso hace a la persona más alerta, incrementa los glóbulos blancos, por lo que aumenta la resistencia a la enfermedad.

Ejercicio: Da mayor energía, firmeza, mejor apariencia, menor riesgo de enfermedad coronaria, libera tensiones diarias y favorece el descanso durante la noche. Propicia la creación de endorfinas que dan sensación de bienestar, protegen contra la enfermedad, alivian el dolor, reducen la presión arterial, frecuencia cardiaca, respiración, ansiedad y depresión.

Alimentación rica en vitaminas del complejo B: (Calcio, Magnesio, y otras) fortalecen el sistema nervioso, ayudando a resistir mayor cantidad de estrés.

Manejo de las preocupaciones: Podemos formar el hábito de eliminar pensamientos preocupantes, pensar lo que deseamos y no lo que acosa a nuestra mente, porque es ingrato, vergonzoso y angustiante. Si un problema tiene solución, actuemos para resolverlo, si no la tiene, dejemos de pensar en él.

Confianza en Dios. Finalmente, tenemos que aprender a echar toda nuestra "ansiedad sobre él (Dios), porque él tiene cuidado de vosotros" (1 Pedro 5:8).

Para pensar: Confiar en Dios es una de las mejores formas para controlar el estrés